

# Dormir Seguro

*para su bebé*

Disminuya el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el dormir.





*Las bases de un sueño seguro*

**Sólo. Boca arriba. En mi cuna.**



## ¿Qué es el Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)?

El síndrome de muerte súbita infantil es la muerte repentina, inexplicable de un bebé menor de 1 año de edad, que ni siquiera después de una investigación completa, se conoce la causa.

Las causas de muerte infantil relacionadas con el dormir son aquellas asociadas con cómo o dónde duerme o durmió un bebé. Estas son debidas a causas, tales como: sofocación; quedar atrapado, cuando los bebés quedan atrapados entre dos objetos, como entre el colchón y la pared y no pueden respirar o por estrangulamiento, cuando algo presiona sobre o se envuelve alrededor del cuello del bebé, bloqueando las vías respiratorias del bebé. Estas muertes no son causadas por el síndrome de muerte súbita infantil.

### Los hechos sobre el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS):

- El síndrome de muerte súbita infantil es la causa principal de muertes de bebés de 1 mes a 1 año de edad.
- La mayoría de casos del síndrome de muerte súbita infantil ocurren en los bebés de 1 a 4 meses de edad.

## ¿Qué debo saber sobre el síndrome de muerte súbita infantil?

Hemos logrado grandes avances en la reducción del síndrome de muerte súbita infantil. Desde que en 1,994, se iniciaron campañas de concientización que hacían hincapié en la forma de dormir de los bebés, el índice del síndrome de muerte súbita infantil en Estados Unidos disminuyó en un 50 por ciento. Estos índices disminuidos equivalen a la vida de miles de bebés y es el resultado de que los padres y cuidadores hayan colocado a los bebés a dormir boca arriba.

A pesar de estas disminuciones, los bebés afroamericanos, y nativos de América del Norte/nativos de Alaska tienen mayor riesgo de sufrir del síndrome de muerte súbita infantil, basado en los números entre la población Estadounidense, más que población Hispanoamérica, Asiático Americana o de bebés blancos.

**Los bebés duermen más seguros boca arriba.** Los bebés que duermen boca arriba tienen menos posibilidades de morir por el síndrome de muerte súbita infantil que los bebés que duermen sobre el estómago o de lado.

**Esto cuenta cada vez que duerme.** Los bebés deben dormir boca arriba cada vez que duerman, ya sea en las siestas o por la noche. Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba, pero que luego son colocados de estómago para dormir, como para una siesta, tienen un alto riesgo de sufrir del síndrome de muerte súbita infantil.

**Las superficies para dormir son importantes.** Los bebés que duermen sobre una superficie suave, como la cama de un adulto o debajo de un cobertor suave, como una sábana o edredón, tienen más posibilidades de morir por el síndrome de muertes súbita infantil o por sofocación.

*Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, ya sea para las siestas o por la noche.*



## ¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil en mi bebé y de otras causas de muerte infantil relacionadas con el dormir?

No hay forma que con certeza prevenga el síndrome de muerte súbita infantil, pero los padres y cuidadores pueden seguir estos pasos para reducir los riesgos del síndrome de muerte súbita infantil y de otras causas de muerte infantil relacionadas con el dormir:

**Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir**, para siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil. Dormir boca arriba es la posición más segura para todos los bebés, incluyendo bebés prematuros. Recuerde que esto cuenta cada vez que duerme.

**Use una superficie firme para dormir**, que esté cubierta por una sabana ajustada para evitar el síndrome de muerte súbita infantil y de otras causas de muerte infantil relacionadas con el dormir. Superficies firmes para dormir pueden incluir cunas seguras y aprobadas\*, moisés y otras áreas portables para jugar. No use una silla infantil para carro, cargador de bebés, columpio o productos similares como áreas para dormir diariamente. Nunca coloque a los bebés a dormir sobre superficies suaves, tales como un sofá o sillón, almohadas, edredones, piel de oveja o cobijas.

**Su bebé no debe dormir en una cama de adulto**, en un sillón en una silla sólo, con usted o con cualquier otra persona. Compartir la habitación - mantener el área de dormir del bebé en la misma habitación donde usted duerme, reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil y de otras causas de muerte infantil relacionadas con el dormir. Si usted lleva a su bebé a su cama para amamantarlo, cuando termine de amamantar, asegúrese de colocarlo boca arriba en un área de dormir separada en su habitación, tal como una cuna segura y aprobada\*, moisés u otra área de juego portable.

\*Para información sobre la seguridad de las cunas, consulte a la Comisión del Consumidor para la Seguridad de los Productos (Consumer Product Safety Commission) 1-800-638-2772 o en <http://www.cpsc.gov>

**Mantenga objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta fuera del área donde su bebé duerme**, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil y de otras causas relacionadas con la muerte infantil. No use almohadas, sábanas, edredones, piel de oveja o protectores de cuna en ninguna parte del área de dormir de su bebé. Las evidencias no apoyan que usar protectores de cunas previene heridas. De hecho, los protectores de cuna pueden causar lastimaduras graves y hasta la muerte. Mantenerlos alejados del área de dormir es la mejor forma de evitar estos peligros.

**Para reducir el riesgo de muerte súbita infantil, las mujeres deben:**

- Tener regularmente chequeos de salud cuando están embarazadas y
- No deben fumar, beber alcohol o usar drogas ilegales durante el embarazo o después de que el bebé haya nacido.

**Para reducir los riesgos del síndrome de muerte súbita infantil, no fume durante el embarazo y no fume o permita que otros fumen alrededor de su bebé.**

**Amamante a su bebé para reducir el riesgo de muerte súbita infantil.** Amamantar tiene muchos beneficios de salud para la madre y el para el bebé.

**Para reducir los riesgos de la muerte súbita infantil, en las siestas y por las noches, dele a su bebé un chupón seco que no esté sujetado a un cordón.** Pero no force a su bebé a usarlo. Si cuando está dormido, el chupón se cae de la boca del bebé, usted no necesita ponerlo de vuelta. Antes de usar el chupón, espere a que el bebé se acostumbre a amamantar.

*Quando esté despierto y alguien lo esté cuidando, coloque al bebé sobre el estómago. Colocar al bebé sobre el estómago, ayuda a los músculos de la cabeza, cuello y espalda a hacerse más fuertes y ayuda a prevenir partes planas en la cabeza del bebé*



**No deje que su bebé se caliente mucho a la hora de dormir.** Vista a su bebé con ropa liviana o con no más de una capa de ropa que la que un adulto vestiría para estar cómodo. Mantenga la habitación en una temperatura que sea cómoda para un adulto.

**Siga las instrucciones del proveedor de cuidado de salud en los chequeos de salud y cuando reciba las vacunas.**



**Evite productos que aclamen reducir el riesgo de muerte súbita infantil y otras causas de muerte infantil relacionadas con el dormir.** Cuñas, cojines para mantener la posición del bebé u y otros productos no han sido sometidos a prueba para confirmar su seguridad o efectividad.

**No use monitores caseros para escuchar el corazón o monitores para escuchar la respiración para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil.** Si tiene preguntas sobre el uso de estos monitores para otros problemas de salud, hable con el proveedor de cuidado de salud de su bebé.

**Cuando esté despierto y alguien lo esté cuidado, dele a su bebé suficiente tiempo para estar sobre el estómago.** Colocar al bebé sobre el estómago con supervisión, ayuda a que los músculos de la cabeza, cuello y espalda y los músculos de los brazos se vuelvan más fuertes. También ayuda a prevenir que se formen partes planas en la parte de atrás de la cabeza del bebé. Cargar al bebé de forma vertical y limitar el tiempo que se mantiene al bebé en los cargadores y columpios para bebés, también puede ayudar a prevenir partes planas en la parte de atrás de la cabeza del bebé.

Si lleva a su bebé a la cama para amantarlo, cuando termine, asegúrese de regresarlo a un área separada para dormir en su misma habitación, tal como cuna aprobada\*.



## **Respuestas a preguntas comunes sobre el síndrome de muerte súbita infantil**

**¿Cuál es la mejor manera de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil en mi bebé?**

Colocar a su bebé boca arriba cada vez que duerma es la mejor forma de reducir los riesgos del síndrome de muerte súbita infantil.

**¿Se asfixiará mi bebé si lo coloco a dormir boca arriba?**

No. Los Bebés saludables naturalmente tragan o expectoran fluidos, es un reflejo de todas las personas. Los bebés posiblemente pueden, de hecho, sacar dichos fluidos mejor cuando están sobre la espalda.

**¿Qué pasa si mi bebé se pone de estómago por si solo mientras duerme? Si esto ocurre, ¿Necesitaré colocar a mi bebé de nuevo sobre la espalda para dormir?**

No. Voltearse es una parte importante y natural del crecimiento de su bebé. La mayoría de los bebés se empiezan a voltear solos alrededor de los 4 a 6 meses de edad. Si su bebé se empieza a voltear solo mientras duerme, usted no necesitará voltearlo de nuevo.

Lo importante es que el bebé siempre empiece a dormir boca arriba para poder reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil y que en el área de dormir del bebé no haya ropa de cama suave ni suelta.

## ¡Propague es mensaje!

Asegúrese de que cada persona que cuide a su bebé sepa las formas de reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil y otras formas de muerte infantil relacionadas con el dormir. **Recuerde: ¡Los bebés duermen más seguros boca arriba y esto cuenta cada vez!**

Ayude a los miembros de la familia, niñeras, trabajadores de guarderías - A TODOS - reduzca el riesgo de su bebé al síndrome de muerte súbita infantil y tenga un área para que su bebé duerma de forma segura. Comparta estos consejos de seguridad al dormir con cualquier persona que cuide de su bebé o a cualquier bebé menor de 1 año de edad.







South Carolina Department of Health  
and Environmental Control

ML-025370 5/13